

**Bjuder in till föreläsning!**

**”Framtidens träningsplanering”**

**Tisdag 4/10 från kl. 18:30 – 21:00 kommer Mikael Mattsson hit igen.**

Mikael kommer ge oss en spännande föreläsning om hur du på bästa möjliga sätt kan välja rätt träningsupplägg och optimera din träning, med hänsyn till nivå, mål och senaste forskningen inom gener och uthållighetsträning. Mikael forskar bland annat på gener och uthållighetsträning sedan två år på Stanforduniversitetet i Kalifornien.

**Mingel från 18:30 med smörgås och kaffe, föreläsning 19.00 – 21:00.**

**Bindande anmälan på mail till:** [reception@idrottsklinikenrehab.se](mailto:reception@idrottsklinikenrehab.se)

**Faktura mailas efter anmälan.** **Kostnad 300 kr**

**Vi har begränsat antal platser.**

**Adress: Vintervägen 50, Solna.** [www.idrottsklinikenrehab.se](http://www.idrottsklinikenrehab.se/)

**VÄLKOMNA!**

Mikael är medicine doctor i fysiologi, forskar och undervisar i idrottsfysiologi och träningslära på GIH. Sedan två år gästforskar han på Stanford University i San Fransisco. Mikael föreläser även i prestationsutveckling för idrottsklubbar, -förbund och andra företag och har givit ut ett flertal böcker, samt medverkat som expert i radio och TV. Mikael är själv aktiv multisportare på hög nivå.